

تخم هندوانه برای سلامت قلب مفید است



به گفته کارشناسان تغذیه، تخم هندوانه حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی است که برای سلامت بدن مفید هستند.

به گفته کارشناسان تغذیه، تخم هندوانه حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی است که برای سلامت بدن مفید هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، نوشیدن یک لیوان آب هندوانه یا خوردن هندوانه نه تنها موجب پرشدن معده می شود بلکه مواد مغذی از بین رفته را نیز احیاء می کند. اما نباید از خواص تخم هندوانه هم غافل شد چرا که مملو از خواص مغذی است.

تخم هندوانه به کاهش فشار خون کمک می کند. تخم های هندوانه منبع غنی سیترالین، اسیدآمینه غیرضروری، هستند که دارای خاصیت ضدفشار خون است. این اسیدآمینه نه تنها موجب کاهش فشارخون شاهرگی می شود بلکه موجب افزایش آزادشدن اکسیدنیتریک هم می شود و بدین ترتیب به کنترل فشار خون کمک می کند.

این تخم های هندوانه دارای تاثیر حفاظتی از قلب و تاثیر ضدآکسایشی هم هستند و به همین خاطر ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهند. از اینرو به افرادی که در معرض بیماری قلبی-عروقی قرار دارند توصیه می شود مصرف تخم هندوانه را در رژیم غذایی شان قرار دهند.

تخم های هندوانه حاوی اسیدهای چرب مونواشباع نشده، اسیدهای چرب پلی اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این چربی ها نه تنها به کاهش سطح کلسترول LDL کمک می کنند بلکه در تحت کنترل نگه داشتن کلسترول هم نقش دارند.

از دیگر خواص تخم هندوانه، کمک به درمان عفونت باکتریایی است. تخم هندوانه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به عنوان عامل احتمالی ضد میکروبی عمل می کند و از اینرو به مقابله با عفونت های باکتریایی کمک می کند.

همچنین تخم هندوانه دارای ترکیبات ضدآکسایشی و ضدالتهابی است که به درمان التهاب مجاری ادراری کمک می کند.